

Arbetstrygghet

Nummer 1, 2011
årgång 13



Trygg och säker, en självklarhet

Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Mental friskvård

Träningsmetoderna är många, när man talar om friskvård. Det kan vara allt från lugn träning med sakta rörelser till hård styrketräning eller kondition.

Det vi kanske glömmer är att träna den mentala biten. Den tränas även med den fysiska träningen, men det finns en poäng med att träna mer riktad mental träning.

Friskvård handlar om att må bra både till kropp och själ. Vi är en helhet och alla delar ska underhållas på bästa sätt. Det handlar också om att själv bestämma sig hur jag ska må och vad jag behöver och därmed ska göra för att ge min kropp den friskvård den behöver.

Friskvård handlar om att se vad som gör att vi är friska, inte vad som hindrar oss att bli sjuka. En människokropp är gjord för att röra sig och den anpassar sig efter den belastning den utsätts för. Så om den utsätts för fysisk träning så blir den starkare på de sätt den tränas.

Hjärnans påverkan på hur vi mår är stor och det är du som bestämmer hur hjärnan ska känna och tänka. Det är bara du som kan påverka hur du vill må och därmed kommer att må. Vill jag må dåligt, så gör jag det, vill jag må bra så ökar också mina möjligheter att göra det. Att förstå och kunna lära sig att styra tanken och känslan är svårt i början, men går att lära sig genom följande steg.

1. Konstatera var jag står idag.
2. Acceptera var jag står idag.
3. Sätt målet vart jag vill nå och vilka delmål ska jag ta. Skriv ner dessa och sätt upp dem, så du ser dessa varje dag.
4. På vilka sätt ska jag nå målet.
5. Börja din resa.

Dina delmål ska var lätta och nå och ligga nära i tiden. Se sedan till att berömma dig när du når dina mål. Det är viktigt att lyfta fram de vinster du gör, gärna varje dag.

Det finns flera verktyg att använda vid mental träning, men det finns tre som är effektiva och lätta att ta till sig.

- Personliga, positiva påståenden, så kallade affirmationer. Skriv ner din affirmation och synliggör den, på badrumsspeglin, dataskärmen, träningsredskapet eller där du kan se och läsa den ofta.

f o r t s .

forts.

En affirmation kan exempelvis lyda:

”Jag känner mig stark och är glad före, under och efter träningen.”

- Positivt tänkande gör att vi känner oss bättre. Att kunna ändra tankesätt när de negativa tankarna kommer, kan göra stor skillnad. Försök att sluta använda ordet inte när det gäller ditt beteende, utan tänk jag kan.

Börja varje dag med att säga högt till dig själv ”Vilken skön och härlig dag det ska bli idag”.

- Stresshantera, vi känner ofta en stress när vi får mer att göra och tiden inte räcker till. Se då till att kunna avsluta saker och sedan ta tag i nästa. Just det att få göra avsluta minskar stressen mycket. Det gäller också att lära sig prioritera när saker ska göras.

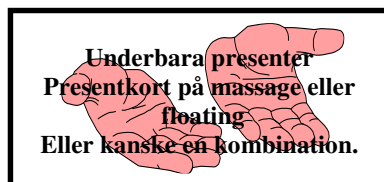
”Tänk efter före”

Ny samarbetspartner

Jag har nu hittat en samarbetspartner som ökar möjligheten att erbjuda er utbildning och kunskaphöjande åtgärder när det gäller första hjälpen och HLR samt D-HLR.

Vi kan även erbjuda bra utrustning inom första hjälpen och hjärtstartare. Kanske ett första hjälpen-kit att dela ut till semestergåva till er personal.

Vi erbjuder även att hjälpa till med genomgång, utbildningar och framtagande av rutiner när det gäller riskinventering och krishantering inom er organisation. Så kontakta oss innan det händer något.



Alla texter är skrivna av Anders Bergström

Förebygg brott bland unga och vinn.

Arbetar du med eller vet om ett projekt där idrott, vetenskap eller konst används för att förebygga brott bland barn och unga? Tag då chansen och anmäl projektet till ECPA, den europeiska tävlingen i brottsförebyggande arbete.

Du kan göra det via Brottsförebyggande rådet. Se mer info på http://www.bra.se/extra/pod/?action=pod_show&id=58&module_instance=5

I det här numret:

Mental friskvård	1
Ny samarbetspartner	1
Förebygg brott...	1
Funktionell träning	2
Företagsasakti....	2
Boka nu inför våren	2
Kom igång med golfen	2
Många tips och idéer	2
Kursverksamhet	2
Behöver du arbets-trygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

Testa kroppen ur en funktionell aspekt

Nu pratas det mycket om funktionell träning. Det handlar om att få din kropp att fungera i den vardag du har. Antingen en grundläggande funktionell kropp eller en avpassad kropp till hård träning.

Det är lätt och bra att träna din kropp för bättre funktion. För att veta var du står nu, så kan du testa dig ur funktionell aspekt. Detta med en målsättning på var du vill komma med träningen så kan du få reda på vad du behöver träna.

Abata hjälper dig med tester, målsättning och träningsprogram, så du kan öka kvalitén på din egen träning, antingen du promenerar, springer, rehabtränar eller tränar i en idrottsförening eller gym.

Du kan komma enskilt, med kompis eller mindre grupp.

Företagsaktivitet med självförsvar

Planerar du en firmaaktivitet.

Då kan jag varmt rekommendera en självskyddsaktivitet. Tillsammans med Linköpings Ju-jutsuklubb erbjuder jag självskydd i både teori och praktik. Låt dina medarbetare få möjligheten att känna sig tryggare, genom tips och idéer hur de ska tänka och agera. Även praktisk träning som ger en fysisk förståelse och kunskap hur kroppen fungerar i utsatta situationer.

Denna träning är också en bra teambildande aktivitet genom att deltagarna faktiskt får röra vid varandra och på så sätt öka gruppkänslan.

Erbjudande på föreläsningar

Under våren lämnar jag 10 % på följande föreläsningar/workshops om ni bokar innan 20 april.

Ge er personal möjligheten till en lite djupare kunskap i lite olika områden. En föreläsning ger ny inspiration och tar tanken samt görandet ett steg framåt.

Jag erbjuder föreläsning inom:

- Riskinventering
- Nödvarnsrätten
- Mental träning/positivt tänkande
- Funktionell träning
- Ergonomi
- Krishantering
- Stresshantering
- Trygg och säker/självskyddstänkande
- Träningsmotivation/planering
- Kontorsmassage

Föreläsningarna/workshops tar ca 1-2 tim beroende på ämne.

Boka nu

Ta möjligheten att boka in tider som passar er.

Behovet av utbildningar i hot och våld samt HLR ökar för varje år. Eftersom vårens bokningar pågår för fullt så hör gärna av er om ert behov och önsningar. Då kan vi planera in de tider som passar er.

Kom igång med årets golf

Nu kommer värmen och suget efter att få svinga en golfklubba eller även annan fysisk aktivitet.

Det är nu du har möjligheten att förbereda dig på sätt både kroppsligt och mentalt.

Från en sofflocksvinter till aktiv fritid kan gå snabbt nu när solen och värmen kommer. Men kroppen behöver troligen längre tid för att förbereda sig och ge dig större möjlighet till bra prestationer som du kan var nöjd med. Låt kroppen sakta men säkert anpassa sig till aktivitet. Har du inte börjat redan är det dags att ta tag i träningen.

Det kan tyvärr leda till skador om du börjar på samma nivå du slutade på höstas, om du inte gjort så mycket under vintern. Styrka, kondition och rörlighet är färskvara, men är saker som påverkar din golf. Ju bättre kroppen är förberedd, ju bättre presterar du. Det behövs en målmedvetenhet och planering som kompletterar tekniken att hantera klubborna. Många övningar finns på www.golf.se, men du kan även få hjälp av mig.

Många tips och idéer

Detta nyhetsbrev består av många tips inom olika områden.

Självklart är det inte alla tips som finns, utan det finns många mer saker som man kan göra. Det som är viktigast för dig är att tänka till och fundera vad som gäller för just dig.

Via Internet så kan du hitta mycket mer som kan tillföra att dina åtgärder passar dina förutsättningar och behov.

Kursverksamhet

Exempel på kurser eller aktiviteter som kan anordnas om ni är några stycken med gemensamt önskemål.

- * Beteendeförändring genom mental träning.
- * Civilkurage, Nödvarnslagen.
- * Första hjälpen, Hjärt-lung räddning
- * Avslappning, meditation och stresshantering.
- * Självförsvar för tjejer/kvinnor i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- * Funktionell träning

Är ni ett gäng som har intresse för en kurs/föreläsning/workout så ring 013- 15 11 23.

Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung-Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropaus.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.
- Tester/HPB

Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av säkerhetstänkande

Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuilding.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.

Se över vilket behov ni har, **om ni kryssar** i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

Nyheter

Funktionell träning

Nu tänker jag ge större möjlighet till dig att lära dig funktionell träning. Jag har också arbetat fram ett testprogram.

Tempur

Tempur har nu kommit med en vändbar bäddmadrass med två olika strukturer. De har även ett sortiment av sängar.

Hos abata friskvård i Johannelund kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage	Floating
Fibromassage	Floating + massage
Andningsmassage/Lotorp	Mental rådgivning
Avslappningsmassage	Coachande samtal
Koppning	Stretching
Spikmatta	Funktionell träning

Hundmassage

Länkar

Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. www.prevent.se och www.arbetsmiljoupplysningen.se

Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. www.bra.se

LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. www.linkoping.se sök på librå

Svenska stöldskyddsforeningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, [/www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Massage och Kroppsvård, Tidningen om välmående. www.mok.se

Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, www.tempur.se

Svenska Spikmattan, skön avslappning. www.spikmattan.se

GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. www.gnld.se

Lotorpsmetoden, andningsmassage, www.lotorpsmetoden.se

Fibromassage, massage för fibromyalgi, www.fibromassage.se

Abata är återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar. (Lånemadrass finns)
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Gå-stavar från Korpen.
Liniment och övriga massageprodukter

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.

Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på nyhetsbrev@abata.se



Abata Personsäkerhet & Friskvård ,
Anders Bergström
Morgongatan 64
589 53 Linköping
Tfn: 013 15 11 23
Mobil: 070 555 27 77
Fax: 070 220 74 69
E-post: anders@abata.se
Besöksadress:
Munkhagsgatan 116

www.abata.se